

# GABAN®

◆ 自家製スパイス調味料でアレンジメニュー ◆

## アボカドのバーニャカウダ

モロッコの味  
Ras el Hanout

よくあるバーニャカウダとはひと味もふた味も違う！  
みそ&スパイスが隠し味の絶品ソース！

### 🍲 材料 (2~3人分)

アボカド…150g  
白みそ…38g  
にんにく(すりおろす)…4g  
ラス・エル・ハヌート…2g  
塩…少々  
GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…50ml

お好みの野菜…適量

### ●ラス・エル・ハヌート(作りやすい分量)

コリアンダー、オニオン、パプリカ…各7g  
クミン…6.5g  
ジンジャー、ナツメグ…各4g  
ガーリック…3.5g  
ブラックペッパーグラウンド、ホワイトペッパー、  
フェネル…各3g  
シナモン、カルダモン、クローブス…各2.5g  
パセリみじん切り…1.5g  
ミントホール…1g  
ローズレッドペタル(バラの花びら)…4g

※青字はすべてGABAN®製品、  
形状記載のないものはいずれもパウダーです。

### 🍲 レシピ (所要時間: 15分) ※ラス・エル・ハヌートを作る時間は除く

- ① ラス・エル・ハヌートの材料をブレンダー等に入れてよく混ぜる。
- ② アボカドの果肉をフォークなどでつぶし、にんにく、白みそを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 鍋にラス・エル・ハヌート、オリーブオイルを入れて香るまで弱火にかけたら②を加え、沸々としてきたら器に盛りつけ、お好みの野菜に添える。